

簡易更年期指数（SMI）チェック表

カルテ番号	
患者名	
生年月日	

症状の程度に応じて、ご自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。

どれか一つの症状でも強くできれば”強”に○をしてください。

症状	症状の程度(点数)				点数
	強	中	弱	無	
1) 顔がほてる	10	6	3	0	
2) 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3) 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4) 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5) 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
6) 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
7) くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
8) 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9) 疲れやすい	7	4	2	0	
10) 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
	合計点				

更年期指数の自己採点の評価法

0～ 25点	上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
26～ 50点	食事、運動などに注意をはらい、生活様式等にも無理をしないようにしましょう。
51～ 65点	医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
66～ 80点	長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
81～100点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。